Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

ВЫПОЛНИЛА:

Гришина Александра Игоревна,

тренер-преподаватель

МБУ ДО г. Мурманска СШ № 14

по танцевальному спорту

Мурманск

2021

**Введение**

Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринуждённо стоящего человека, а правильная осанка - это показатель правильного анатомического развития, она сказывается на физическом и психологическом состоянии человека.

Нарушения осанки и сколиоз - самые распространённые заболевания опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Число детей с нарушениями осанки варьирует от 30 % до 60 %, а сколиоз поражает в среднем 10-15 % детей.

Среди детей, начинающих посещать детский сад нарушения осанки встречаются у 5-6 %, а перед поступлением в школу число детей с нарушением осанки достигает 20%. За время пребывания в начальной школе число таких детей увеличивается в два раза, а перед окончанием школы нарушение осанки имеет уже каждый второй подросток.

При нарушениях осанки ухудшается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, замедляются обменные процессы, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки вызывают нарушения зрения (близорукость, астигматизм), отрицательно влияют на состояние нервной системы. Маленькие дети становятся замкнутыми, капризными, чувствуют себя неловкими, стесняются принимать участие в играх сверстников. Те, кто постарше, жалуются на боли в позвоночнике, возникающие после нагрузок, чувство онемения в области между лопатками.

Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо, его грудная клетка развёрнута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

Наиболее часто нарушения осанки характеризуются увеличением шейного и грудного изгибов позвоночника, опущенной головой и плечами, запавшей грудной клеткой, свисающим животом.

Поскольку на рост и формирование осанки влияет окружающая среда, родители должны контролировать позу детей, когда они сидят, стоят и ходят. То же самое должны делать и сотрудники детских учреждений.

Огромное значение для формирования правильной осанки у ребёнка имеют следующие факторы:

* своевременное рациональное питание;
* активные прогулки и игры на свежем воздухе;
* подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* оптимальная освещённость игровых уголков и мест проведения учебных занятий;
* привычка правильно сидеть за столом и переносить тяжёлые предметы;
* умение следить за своей походкой, расслаблять мышцы.

Главное и наиболее эффективное средство профилактики нарушений осанки - правильное и своевременно начатое физическое воспитание. Специальные упражнения для формирования хорошей осанки должны входить в утреннюю гимнастику детей с трёх лет. С этого же возраста необходимо воспитывать навыки правильной осанки при сидении на стуле и за столом.

Полезны для детей подвижные игры, особенно на свежим воздухе. Они укрепляют мышцы тела, способствуют лучшей работе сердца, органов дыхания, активному обмену веществ.

Все дети с нарушениями осанки должны находиться на диспансерном учёте у ортопеда. Им показаны лечебная физкультура, массаж, лечебное плаванье, физиотерапия, ортопедическое пособие и т.д.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем нашего времени.

Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – “состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней…”.

На состояние здоровья наших детей, оказывают существенное влияние, как неблагоприятные социальные факторы, так и экологические, демографические, климатические условия, а именно:

* наследственность;
* суровые климатические условия нашего региона;
* неблагоприятная экологическая обстановка;
* электронно-лучевое облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов, постоянно звучащая музыка);
* образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Например, *нарушения осанки* сочетаются с нарушением работы многих органов и систем растущего организма. Дети при этом, как правило, страдают плохим зрением, заболеваниями органов дыхания, нервной системы, пищеварения. У них обычно отмечается повышенная утомляемость и плохое самочувствие.

Почему у современного ребенка развиваются нарушения осанки?

Очевидно, к числу важнейших причин следует отнести высокий процент рождаемости ослабленных детей, заболевания в неонатальном и более позднем периоде развития ребенка, связанные с ограничением двигательной активности. Все это отрицательно сказывается на состоянии скелетных мышц и позвоночника. Многое зависит и от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить, а также вынужденные неудобные позы, например, при чтении и письме. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела.

Правильной осанкой принято называть привычную позу непринужденно стоящего человека, с небольшими естественными изгибами позвоночника: в шейном и поясничном отделах - вперед, в грудном и крестцовом - назад. В Толковом словаре В.И. Даля записано: “Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту”. Развивая это определение, необходимо дополнить и “основу здоровья”.

При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, имеют равномерный, волнообразный вид, лопатки расположены параллельно и симметрично, плечи развернуты, ноги прямые. Правильная осанка имеет не только эстетическое, но и физиологическое значение - она способствует нормальной деятельности внутренних органов, так как отклонения в осанке отражаются на их функциях.

Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника.

Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость.

При *вялой осанке* голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты в коленях. При сутуловатости голова выдвинута вперед, плечи сильно сведены, живот выпячен. Для лордотической осанки характерен увеличенный прогиб поясничного отдела позвоночника, для кифотической - увеличение глубины как шейного, так и поясничного изгибов (спина круглая, плечи опущены, голова наклонена вперед, живот выпячен).

Большая часть этих нарушений носит чисто функциональный характер и связана в основном с нарушением симметрии мышечного тонуса (слабость мышечного тонуса). Причинами этих функциональных нарушений осанки могут быть общая ослабленность организма, нерациональная организация режима, нарушение зрения, понижение слуха, недостаточность общего физического развития и слабая двигательная активность.

К гораздо более серьезным нарушениям относится сколиоз, в основе которого лежит боковое искривление позвоночника со скручиванием (торсией) позвоночника.

Важно как можно раньше начать профилактику дефектов осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

Профилактика и устранение нарушений осанки - процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия.

Цель занятий :

* Построение модели здоровьесберегающей деятельности образовательного процесса, основанного на выявлении уровней заболеваний нарушения осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста в ДОУ.
* Организация безопасного здоровьесберегающего развивающего пространства, в котором формируется опыт здорового образа жизни и способов здоровье сбережения.
* Осуществление профилактической и индивидуальной работы с детьми
* элементарных знаний по профилактике нарушений осанки и плоскостопия;
* использование профилактических, оздоровительных и коррекционных методи.

Задачи:

**Оздоровительные задачи**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Формировать правильную осанку и развивать все групп мышц.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.

**Образовательные задачи**

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, выносливость).
2. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движения.

**Воспитательные задачи**

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Основная часть**

**I. Вводная часть, зарядка для малышей**

Играем в котенка

Исходное положение: Ребенок стоит на четвереньках.

Котенок потягивается: сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.

Котенок шипит: выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди − показывает хохолок на спине и шипит на собаку.

Котенок мурлыкает: прогнуть спину и поднять высоко подбородок − мурлыкает и хочет, чтоб ее погладили, можно пошевелить хвостиком.

Котенок достает фрукты с дерева: Поднять правую руку вверх, высоко-высоко − стараясь дотянуться до яблока, поднять левую руку − дотягивается до груши. Можно поэкспериментировать таким же образом с ногами.

Котенок учится плавать: лечь на живот. Приподнять голову и делать круговые движения руками, имитируя плавание брассом.

Котенок едет на велосипеде: лечь на спину, согнуть колени и имитировать кручение педалей.

**II Основная часть**

Упражнения для малышей чаще носят игровой характер: имитируют движения животных, птиц и др. Главное – вызвать у детей желание двигаться активно, с удовольствием. Например, в упражнении «Колобок» ребенок, лежа на животе, перекатывается несколько раз в одну, потом в другую сторону; тянется вверх, изображая «великана».

Старшие ребята могут понять пользу упражнений, им объясняют, что движения помогут им стать здоровыми, красивыми, подтянутыми, а для этого надо делать движения правильно, энергично, проявляя усилия, настойчивость.

Учитывая быструю утомляемость дошкольников, следует после наиболее трудных статических упражнений давать кратковременный отдых (40-50 сек.) с выполнением дыхательных упражнений в положении сидя, лежа на спине.

Для формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений в процессе занятий физической культурой, утренней гимнастикой и во время физкультминуток можно использовать следующие упражнения:

- прогибание спины с обручем или с мячом в руках;

- наклоны в стороны с обручем за спиной;

- приседания стоя на носках с гимнастической палкой в руках;

- наклоны назад с разведением рук в стороны;

- наклоны вперед прогнувшись, ноги врозь, с гимнастической палкой в руках;

- поднимание ног вверх лежа на спине;

- ползание на четвереньках; ходьба с удержанием на голове груза с сохранением правильной осанки и др.

Очень эффективны упражнения, особенно на начальном этапе работы, проводимые в игровой и соревновательной форме, например:

- «лыжник» – приседание с отведением рук назад;

- «кошка» – ходьба на четвереньках с прогибанием и выгибанием спины;

- «Кто лучше и точнее выполнит упражнение»;

- «Делай как я» и др

Для формирования правильной осанки полезны упражнения, выполняемые у вертикальной плоскости (касание спиной, затылком, ягодицами и пятками стены или гимнастической стенки, и упражнения с удержанием на голове предмета (мешочка с песком, деревянного кубика, резинового мяча, деревянного или резинового кольца). Такие упражнения хорошо выполнять у зеркала, чтобы ребенок мог фиксировать правильное положение тела.

* Волшебная палочка

Исходное положение – ноги на ширине плеч, опущенные руки держат палку за концы. Поднять руки вверх, завести палку за спину. Сделать наклон влево, затем вправо. Вернуться в исходное положение.

* Маленький силач

На любой детской площадке есть турник, но лучше всего выполнять это упражнение на шведской стенке. Крепко держась руками за перекладину, согнуть ноги под прямым углом и пробыть в таком положении несколько секунд. Кто сможет дольше?

* Ласточка

Это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата. Исходное положение – ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть.

Повторить упражнение с левой ноги.

* Велосипед

Исходное положение – лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

* Кошка сердится

Исходное положение – стоя на четвереньках. Пусть ребенок представит себя кошкой: «Вот она сердится, фырчит, выгибает спинку. Прогнулась, потянулась. Успокоилась, расслабилась, снова стала доброй! »

* Лодочка

Исходное положение – лежа на животе. Малыш должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Упражнение очень полезно для растяжки.

* Лягушка на берегу

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, – на талии. Присесть, опираясь на всю стопу, затем занять исходное положение. Присесть, опираясь на боковую часть стопы. Подняться. Повторить упражнение несколько раз.

Воспитание ощущений нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: лежа, сидя, стоя. С этой целью рекомендуется включать в комплекс утренней гимнастики.

**III Заключительная часть**

При выборе и применении упражнений требуется принимать во

внимание уровень физического развития, состояние здоровья детей и в

согласовании с данным продумывать весь объем и интенсивность

нагрузок. Вследствие этого для вырабатывания правильной осанки

используются специальные упражнения. Их делят на два вида:

- упражнения, вырабатывающие привычку постоянно держать тело в

правильной позе. Данные упражнения с предметом на голове и

упражнения, которые исполняют стоя плотно к стене;

- упражнения, развивающие, укрепляющие мышцы, которые

удерживают наше тело в вертикальном положении (к примеру, мышцы

спины, шеи, живота, голеней, бедер, стоп).

Упражнения, выполняемые с предметами на голове, способствуют

сохранению правильного положения головы и плеч.

А данное очень важно, вследствие того, что стоит только склонить

голову вниз, как невольно ссутулишься; а в случае если поднять голову и

смотреть прямо перед собой, то плечи сами собой отводятся назад, а спина

выпрямляется, то есть формируется верная осанка.

Упражнения, которые выполняются стоя плотно к стене (или у вертикальной плоскости), используют для того, чтобы выработать правильную позу для всех частей тела.

Исходным положением для данных упражнений следующее:

необходимо стать к стене ягодицами и пятками, живот должен быть

подтянут, в случае если в промежуток между стеной и поясницей

возможно просунуть ладонь, значит положение верное; а в случае если же

в данный промежуток свободно входит кисть, которая сжата в кулак,

следовательно, живот будет выпячен и данное положение не верное.

Разнообразные упражнения с предметом на голове и стоя у стены

необходимо выполнять на протяжении 1,5-2 месяцев. Только лишь в

данном случае возможно выработать правильное положение. Но сохранять

подобную позу длительное время при слабых мышцах невозможно. Для

того чтобы правильную осанку сделать постоянной, необходимо

размеренно развивать все группы мышцы, удерживающие тело в

вертикальном положении.

**Заключение**

С 3-х, 4-х летнего возраста с детьми начинают усиленно заниматься подготовкой к школе. Это приводит к тому, что правое полушарие головного мозга ребенка, отвечающее за движение пассивно, а левое активно используется и развивается. Ребенок много времени проводит сидя, его опорно-двигательный аппарат находится в одном и том же положении много времени, не имея возможности активно двигаться в полной мере, хотя движение заложено в нем от природы. Плюс большинство детей увлечены уже в дошкольном возрасте компьютерными играми и сидением у телевизоров. И в результате на фоне недостатка кальция (еще одна актуальная медицинская проблема на сегодня) и полноценного движения растущего организма активно развиваются проблемы нарушения осанки.

Отсюда вывод: требуется искать дополнительные подходы, которые, будут действовать на мотивационно-эмоциональную сферу ребенка, создадут стойкий интерес к двигательной деятельности. Что как следствие приведет к исправлению и формированию правильной осанки.

Хореография – это один из самых богатых источников эстетического

влияния на ребенка. В хореографическом классе воспитываются

дисциплинированность, ответственность, терпение, трудолюбие и

пунктуальность – эти черты характера, безусловно, важны в повседневной

жизни. Детей, занимающихся танцами, обычно видно не только по

красивой осанке и походке, но и по тому, что они аккуратны и опрятны.

Кроме того, занятия детской хореографией укрепляют здоровье, способствуют снижению гиподинамии, снятию эмоциональных и интеллектуальных перегрузок, развитию всех мышечных групп, формированию тела, а также привитию эстетического вкуса и музыкальности. Благодаря ним закаляется характер, развивается выносливость, самоорганизация дисциплина, координация, ловкость, равновесие, двигательная память и т. д. На фоне и общего оздоровления параллельно развиваются такие психические процессы, как восприятие, внимание, память и мышление. И самое основное - образуется «мышечный корсет» торса и связочно - мышечный аппарат стопы и голени, что ведет не только к исправлению нарушений осанки, но формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия.

Дошкольники, занимающиеся хореографией или каким-либо активным видом спорта, более крепкие физически, обладают хорошим иммунитетом и выносливостью, устойчивостью к вирусным заболеваниям, чем их не занимающиеся сверстники.

Таким образом, у дошкольников независимо от их подготовки и способностей постепенно вырабатывается умение контролировать правильную осанку, общее самочувствие, здоровье улучшается и стабилизируется. Основной задачей педагога-хореографа является формирование, развитие и укрепление у детей потребности в общении с искусством и любви к нему. От того, насколько преподаватель заинтересует детей занятиями, как умело сможет использовать в работе возможности каждого ребенка, зависит дальнейший успех.

**Список литературы**

1. Васильева Т.В. Технология упражнений для формирования

правильной осанки у дошкольников средствами хореографии и

классического танца. – М., 2016. – С. 87-90.

2. Эйдельман Л. Н. Инновационные подходы в профилактике и

коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей

дошкольного и младшего школьного возраста/ЛН Эдельман //Лечеб. физ.

культура: достижения и перспективы развития: V Всерос. научно-практ.

конф. с междунар. участием (25-26 мая 2016 г.). – М.: РГУФКСМиТ, 2016.

– С. 283-284.

3. Мельникова Ю.А., Мухина М.П. Двигательная подготовленность

детей //Физкультурное образование. – Н., 2015. – Т. 33. – №. 1. – С. 113-

116.

4. Скрябина Э.Е., Саха Р. Формирование правильной осанки у детей

дошкольного возраста посредством танцевально-хореографических

упражнений //Непрерывное физкультурное образование в современных

социокультурных условиях. – Ч.: МЦНИП, 2014. – С. 203-223.

5. Завьялова Т.П. Формирование здоровьесберегающей среды для

профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся.

/ Т.П. Завьялова// Учебное пособие. ‒ Т.: Издательство Тюменского

государственного университета, 2016. – 208 с.

6. Никитина С.В., Романова С.П. Физическое развитие детей

дошкольного возраста средствами аэробики: программа и условия

реализации //Вестник Красноярского государственного педагогического

университета им. ВП Астафьева. – К., 2017. – №1 (39). – С. 89-113.

7. Скрябина Э.Е., Саха Р. Формирование правильной осанки у детей

дошкольного возраста посредством танцевально-хореографических

упражнений //Непрерывное физкультурное образование в современных

социокультурных условиях. – МЦНИП, 2014. – С. 203-244

8. Спевакова Е.А. Занятия танцами детей дошкольного возраста

//Сфера образования. – М., 2017. – С. 121.